

CAMPANIA "CE, CÂT ȘI CUM MĂNÂNCĂ UN COPIL ISTEȚI!"

Farfuria colorată
sănătoasă și bogată

NOIEMBRIE 2023



1. Copilul ar trebui să mănânce zilnic 5 porții de legume și fructe: un ardei, un morcov, o roșie un măr.

O porție de mărimea pumnului copilului

2. Se recomandă 2-3 linguri de fibre alimentare naturale în fiecare zi: cereale integrale, mazăre, linte, nuci, năut.
3. Apa este cea mai bună băutură!
4. Înlocuiți prăjiturile cu fructe, miere, semințe, nuci!
5. Cel mult jumătate de linguriță de sare;
6. Copilul să se miște mai mult și să stea mai puțin!



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ